



**Marzo 2023**  
Sabato 25

**CONEGLIANO (TV)**  
Zoppas Arena  
Via dello Sport, 2 - 31015

## **1° "UDIP Acrobatica"**

**Manifestazione Promozionale Categoria Esordienti  
(Anni: 2012-2013-2014)**

**aperta a tutti i tesserati Fidal, AICS, Gruppi Sportivi Scolastici**

**CONEGLIANO: Zoppas Arena, Via dello Sport, 2**

**Sabato 25 Marzo 2023 Ore 14:00/17:00 - 1° Turno**

**Sabato 25 Marzo 2023 Ore 17:00/19:00 - 2° Turno**

### **PROGRAMMA TECNICO**

**Percorso ludico motorio composto da 6 stazioni di seguito elencate:**

- 1. CAPOVOLTA AVANTI/VERTICALE ..... (*Esercizi di acrobatica con limitazioni visive*)**
- 2. CAPOVOLTA INDIETRO/CONTROVERTICALE ..... (*Rovesciata salto con l'asta*)**
- 3. ARCO DORSALE/FLICK FLACK ..... (*Valicamento asticella salto in alto*)**
- 4. TUFFI/CADUTE ..... (*Sviluppo degli equilibri in volo per il Salto in lungo e gli ostacoli*)**
- 5. EQUILIBRI PER I LANCI RETTILINEI ..... (*Getto del peso - Giavellotto*)**
- 6. EQUILIBRI PER I LANCI IN ROTAZIONE ..... (*Lancio del martello - Disco*)**

### **PROGRAMMA ORARIO - 1° TURNO (max 120 atleti)**

**14:00 Ritrovo giurie**  
**14:30 Conferma iscrizioni**  
**14:45 Inizio riscaldamento con i propri allenatori**  
-----  
**15:00 Inizio gara (Turno 1)**  
**15:15 Cambio Stazione**  
**15:30 Cambio Stazione**  
**15:45 Pausa Ristoro**  
**16:00 Ripresa Attività**  
**16:15 Cambio Stazione**  
**16:30 Cambio Stazione**  
**16:45 Fine manifestazione**  
**17:00 Premiazioni**

### **PROGRAMMA ORARIO - 2° TURNO (max 120 atleti)**

**17:00 Ritrovo giurie**  
**17:15 Inizio riscaldamento con i propri allenatori**  
-----  
**17:30 Inizio gara (Turno 2)**  
**19:30 Fine manifestazione**

***Seguirà festa ATL-Etica per la stagione agonistica 2022 con premiazione di tutti gli atleti di tutte le categorie.***

***Il Delegato tecnico può, a suo insindacabile giudizio, variare il programma orario.***

### **UDIP Acrobatica:**

Unità didattica ad insegnamento progressivo dei gesti tecnici acrobatici e degli equilibri, presenti nelle singole specialità dell'atletica leggera, riservata agli atleti nati nel 2012-2013-2014 della categoria Esordienti.

### **Organizzazione:**

ATL-Etica San Vendemiano e Running Team Conegliano, con il Patrocinio ed il contributo della Città di Conegliano e di San Vendemiano.

### **Partecipazione:**

Possono partecipare tutti gli Atleti nati negli anni 2012-2013-2014 della categoria Esordienti regolarmente tesserati Fidal e Aics (regolarmente tesseramenti per la stagione 2023). Possono partecipare inoltre, tutti gli atleti tesserati con altri Enti di Promozione Sportiva diversi da AICS.

### **Modalità di partecipazione:**

- Numero massimo atleti partecipanti alla manifestazione: 120 per gruppo, totale 240.

### **Iscrizioni:**

- Le iscrizioni dovranno essere effettuate **ENTRO LE ORE 12:00 DI MARTEDÌ 21 MARZO 2023 su apposito modulo vedi "allegato A" compilato in ogni sua singola parte, inviandolo via mail al seguente indirizzo: segreteria@atl-etica.srl**

- Si ricorda che per la conferma iscrizione ed identificazione dell'atleta, è necessario, la tessera FIDAL, e/o tessera AICS, o un documento di riconoscimento valido, quest'ultimo è obbligatorio nel caso si sia sprovvisti di qualsiasi tessera.

- Una società potrà cambiare l'elenco degli atleti iscritti entro e non oltre venerdì 24 ore 18:00 depennando gli atleti che non parteciperanno e sostituirli con altri, ma non potrà implementare il numero degli iscritti alla data di martedì 21.

- Le società che si iscriveranno per prime matureranno il diritto di iscrizione dei propri atleti, fino all'esaurimento dei 240 posti.

- Ad insindacabile decisione gli organizzatori Atl-Etica San Vendemiano e Running Team Conegliano si riservano di accettare iscrizioni incomplete e/o oltre i 240 posti.

### **Premi:**

Verranno premiati tutti gli atleti partecipanti con medaglia.

Le premiazioni inizieranno dopo circa 10 minuti dal termine della manifestazione.

### **Informazioni:**

Segreteria Atl-Etica S.V. sig.a Mariangela Di Benedetto - 329 836 2230

Mail: segreteria@atl-etica.srl oppure al Direttore Tecnico Andrea De Lazzari - 393 957 4741

### **Si allegano:**

- 1) Modulo iscrizioni società
- 2) Descrizione contenuti tecnici delle 6 stazioni.

## REGOLAMENTO

### UDIP Acrobatica

(unità didattica ad insegnamento progressivo)

L'UDIP Acrobatica, consiste in un percorso ludico motorio composto da n°6 stazioni, situate all'interno del parterre dell'Arena Zoppas. Tali stazioni saranno controllate e presiduate da tecnici qualificati di atletica leggera e di ginnastica artistica, che si occuperanno di assistere ed insegnare agli atleti alcuni esercizi acrobatici e di equilibrio, propedeutici alle singole specialità dell'atletica leggera. In ogni stazione sarà richiesto di raggiungere degli obiettivi minimi specifici riguardanti l'apprendimento di singoli esercizi.

Per informazioni su tale progetto contattare il direttore tecnico Andrea de Lazzari al numero 3939574741.

#### CONTENUTI TECNICI DELLE STAZIONI:

Stazione 1 **CAPOVOLTA AVANTI / VERTICALE**  
(Esercizi di acrobatica con limitazioni visive)



Rotolamenti a terra: asse longitudinale e capovolte avanti partenza da in piedi.

Capovolta verso il basso: partenza da piano rialzato.

Verticale sulla testa: sfruttare i 3 punti di appoggio per ricercare fase di equilibrio anche con gambe alla verticale.

Slancio alla verticale: lavori di spinta a 1 piede e di sforbiciata delle gambe in appoggio sulle mani.

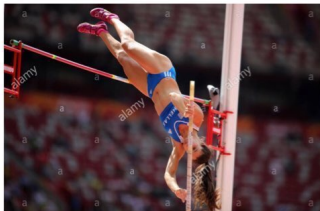
#### *In parallela asimmetrica*

Capovolta in entrata in SI: in presa allo staggio inferiore capovolgo il corpo indietro.

Capovolta in uscita in SI: in appoggio allo staggio inferiore capovolgo il corpo in avanti per scendere dalla parallela.

Oscillazione in SS: oscillo con presa in sospensione allo staggio superiore.

Stazione 2      **CAPOVOLTA INDIETRO/CONTROVERTICALE**  
(Rovesciata salto con l'asta)



Candela: a terra posizione controllata in appoggio sulle spalle.

Spinta a piedi pari portando bacino alla verticale.

Capovolta indietro facilitata con l'uso di un piano inclinato.

Capovolta indietro arrivare in piegamento: iniziare il rotolamento indietro a terra e dopo l'appoggio delle mani sfruttare la repulsione per iniziare a stendere alla posizione verticale e arrivo in quadrupedia.

*In parallela pari*

Dalla posizione di sospensione sotto gli staggi raggiungere l'equilibrio in posizione raccolta con il capo verso il basso e il bacino verso l'alto per poi stendere le gambe alla verticale.

Capovolte andata e ritorno mantenendo la presa: dalla sospensione raggiungere la posizione raccolta e capovolgere il corpo prima indietro e poi avanti.

Stazione 3      **ARCO DORSALE/FLICK FLACK**  
(Valicamento asticella salto in alto)



Ponte: arco dorsale a terra.

Tic Tac su piano rialzato: dallo slancio alla verticale iniziare l'arco dorsale e toccare con un piede il piano rialzato per poi tornare alla posizione eretta.

Prima parte sbilanciamento Flic con palla: fase di spinta verso dietro dalla posizione prona con la schiena in appoggio sulla palla per iniziare l'arco dorsale.

Flic indietro assistito: movimento completo.

*Al volteggio con cubone*

Arco dorsale in caduta con chiusura (seconda parte flick indietro): da un piano rialzato e già in appoggio sulle mani compiere la fase di repulsione.

Ribattata avanti in caduta: dallo slancio alla verticale da piano rialzato eseguire arco dorsale con arrivo controllato e assistito su piano inferiore.

Tuffo indietro sul materassone dal trampolino.

Stazione 4 **TUFFI/CADUTE**  
(Sviluppo degli equilibri in volo per Salto in lungo e ostacoli)



Salti a piedi pari anche con rotazioni e nei cerchi.

Salti verso l'alto e verso il basso.

Caduta schiena su materassone arrivo supino e anche con rotazione arrivo prono.

Andature per corsa e salti in lungo.

*Al trampolino*

Salto in lungo anche con superamento materassone: con battuta a piedi pari e arrivo in piedi.

Capovolta saltata e tuffo in avanti: eseguire fase di volo prima di fare la capovolta sul materassone.

Stazione 5 **EQUILIBRI PER I LANCI RETTILINEI**  
(Getto del peso - Giavelotto)



Saltelli laterali alternati sulla trave.

Salto laterali alternati nei cerchi con cambio di direzione.

Passo incrociato con cambio di direzione.

Palla da 1 kg da disporre ad orologio in equilibrio su un piede.

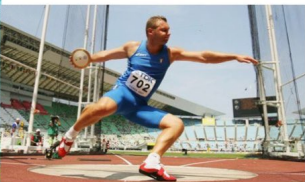
Saltelli all'indietro su linea retta.

*In trave*

Lavori di equilibrio.

Footbike.

Stazione 6 **EQUILIBRI PER I LANCI IN ROTAZIONE**  
(Lancio del martello - Disco)



Giravolta a 360° in volo, 1-2-3 consecutivi.

Didattica posizione dei piedi.

Saltelli in rotazione sulla linea retta.

Saltelli in rotazione su linea retta tra gli over.

Preliminari da fermo con martello didattico.

Preliminari e un giro con martello didattico.

Lancio da fermo con preliminare.

*Al suolo*

Ruote e rondate: esercizi sui ribaltamenti laterali e cambio di fronte.

Capovolte con lancio e ripresa di palle anche a coppie.

Allegato a)

Compilare il seguente Modulo e il Consenso per la Privacy in ogni singola parte, e inviarli via mail al seguente indirizzo: [segreteria@atl-etica.srl](mailto:segreteria@atl-etica.srl) ENTRO LE ORE 12:00 DI MARTEDÌ 21 MARZO 2023



Iscrizioni UDIP Acrobatica							
Società			Affiliazione:	AICS	FIDAL	Altro EPS	Scuola
				Barrare la tipologia di ente con cui si partecipa			
Contatti	Mail:	Referente		Cellulare			
N.	Cognome	Nome	Anno	Categoria	N. Tessera		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							



## LIBERATORIA/AUTORIZZAZIONE PER LA PUBBLICAZIONE DI FOTO E VIDEO

la Società \_\_\_\_\_  
con Sede a \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ Via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_

Con riferimento alle immagini (foto e video) scattate e/o riprese dalla società ATL-Etica San Vendemiano SSD a RL il giorno 25.03.2023 presso Arena Zoppas di Conegliano (Tv)  
in occasione del 1° "UDIP Acrobatica" Manifestazione Promozionale Esordienti

con la presente:

### AUTORIZZA

A titolo gratuito, senza limiti di tempo, anche ai sensi degli artt. 10 e 320 cod.civ. e degli artt. 96 e 97 legge 22.4.1941, n. 633, Legge sul diritto d'autore, alla pubblicazione e/o diffusione in qualsiasi forma delle proprie immagini sul sito internet della Società/Ente ATL-Etica San Vendemiano S.S.D. A R.L., su carta stampata e/o su qualsiasi altro mezzo di diffusione, nonché autorizza la conservazione delle foto e dei video stessi negli archivi informatici della Società/Ente e prende atto che la finalità di tali pubblicazioni sono meramente di carattere informativo ed eventualmente promozionale.

La presente liberatoria/autorizzazione potrà essere revocata in ogni tempo con comunicazione scritta da inviare via posta comune o e-mail.

Luogo e Data: \_\_\_\_\_

In fede \_\_\_\_\_

### Informativa per la pubblicazione dei dati

Informativa ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. n. 196/2003. Si informa che il trattamento dei dati personali, informa che i dati personali conferiti con la presente liberatoria saranno trattati con modalità cartacee e telematiche nel rispetto della vigente normativa e dei principi di correttezza, liceità, trasparenza e riservatezza; in tale ottica i dati forniti, ivi incluso il ritratto contenuto nelle fotografie suindicate, verranno utilizzati per le finalità strettamente connesse e strumentali alle attività come indicate nella su estesa liberatoria. Il conferimento del consenso al trattamento dei dati personali è facoltativo. In qualsiasi momento è possibile esercitare tutti i diritti indicati dall'articolo 7 del D. Lgs. n. 196/2003, in particolare la cancellazione, la rettifica o l'integrazione dei dati. Tali diritti potranno essere esercitati inviando comunicazione scritta.

presto il consenso

Luogo e Data: \_\_\_\_\_ Firma (leggibile) \_\_\_\_\_